

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»**

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни «Психологія особистості»

на тему: **«ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ
СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ»**

Виконала: студентка групи С-9-24-Б1ПС(4.0д)-1
освітньо-професійної програми «Психологія»

Білоус Діана Олександрівна

Керівник доктор психологічних наук, завідувач
кафедри клінічної і медичної психології

Синякова Віра Богданівна

Результат _____; дата _____

Перевірив _____

(Підпис) ПБ викладача

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	6
1.1. Поняття перфекціонізму в психологічній науці, його структура та види.....	6
1.2. Сутність, симптоми та стадії емоційного вигорання особистості.....	10
1.3. Основні чинники емоційного вигорання студентів-психологів та його взаємозв'язок з перфекціонізмом.....	14
Висновки до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	20
2.1. Організація та методи перфекціонізму та емоційного вигорання студентів-психологів.....	20
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей впливу перфекціонізму на емоційне вигорання студентів психологів.....	24
Висновки до другого розділу.....	33
ВИСНОВОК	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	37
ДОДАТКИ	40

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціально-економічні та освітні умови характеризуються зростанням вимог до особистості, необхідністю досягнення високих результатів у навчальній та професійній діяльності, постійною конкуренцією та значним інформаційним навантаженням. У таких умовах особливого значення набувають індивідуально-психологічні особливості людини, які можуть як сприяти ефективній самореалізації, так і створювати ризики для психічного благополуччя. Однією з таких характеристик є перфекціонізм, що проявляється у прагненні до досягнення ідеальних результатів, встановленні надмірно високих стандартів діяльності та підвищених вимог до себе.

Попри те, що перфекціонізм може виступати стимулом до саморозвитку і досягнення високих результатів, надмірна орієнтація на бездоганність, страх помилок і постійна незадоволеність власними досягненнями можуть спричиняти психоемоційне напруження та призводити до розвитку емоційного вигорання. Емоційне вигорання характеризується станом емоційного виснаження, зниженням мотивації, байдужістю до діяльності та зниженням ефективності роботи. У зв'язку з цим проблема взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання набуває особливої актуальності у психологічних дослідженнях.

Особливого значення ця проблема набуває у контексті підготовки майбутніх психологів. Студенти-психологи у процесі навчання стикаються з високими вимогами до рівня професійних знань, розвитку рефлексії, відповідальності та готовності до допомоги іншим людям. Бажання відповідати професійним стандартам, прагнення до ідеального виконання навчальних і практичних завдань, а також підвищена самокритичність можуть сприяти формуванню перфекціоністичних установок.

Проблема перфекціонізму та його впливу на психологічний стан особистості досліджувалася у працях багатьох зарубіжних і вітчизняних учених. Значний внесок у вивчення перфекціонізму зробили П. Г'юїтт та Г. Флетт, які

розробили багатовимірну модель перфекціонізму та виокремили його основні типи. Різні аспекти прояву перфекціонізму у структурі особистості розглядали також Р. Фрост та Д. Хамачек, які досліджували як адаптивні, так і дезадаптивні прояви перфекціонізму.

У контексті дослідження перфекціонізму та емоційного вигорання, а також їх взаємозв'язку у студентів-психологів, слід зазначити, що дана проблематика привертає увагу значної кількості українських науковців. Зокрема, питання перфекціонізму як особистісної характеристики та його впливу на професійне становлення і психоемоційний стан особистості розглядається у працях Т. В. Грубі, яка аналізує його структуру та роль у навчальній і професійній діяльності. Важливо зазначити, що О. І. Кононенко у своїх дослідженнях розкриває взаємозв'язок між перфекціонізмом та виникненням емоційного вигорання, підкреслюючи його значущість у студентському середовищі.

Разом з тим, значний внесок у вивчення емоційного вигорання зробили Л. М. Карамушка та О. І. Бондарчук, які розглядають його як складний багатофакторний феномен, що тісно пов'язаний з особистісними характеристиками майбутніх фахівців, зокрема психологів. Також слід зазначити, що Т. В. Лапінська та Т. В. Котвіцька у своїх працях акцентують увагу на перфекціонізмі як одному з ключових чинників професійного та емоційного виснаження.

Дослідження Д. В. Черевко та К. В. Кругляк спрямовані на вивчення особливостей емоційного вигорання саме у студентському середовищі, де підкреслюється роль високих особистісних стандартів і навчального навантаження. Крім того, А. Цюприк та С. Федорович звертають увагу на необхідність профілактики емоційного вигорання у студентів-психологів, пов'язуючи його розвиток із надмірними вимогами до себе та перфекціоністськими установками.

Водночас аналіз наукової літератури свідчить, що, незважаючи на значну кількість досліджень перфекціонізму та емоційного вигорання, питання їх

взаємозв'язку у студентської молоді, зокрема у студентів-психологів, залишається недостатньо вивченим. Потребує подальшого дослідження вплив перфекціоністичних установок на формування емоційного виснаження та інших проявів вигорання у майбутніх фахівців психологічної сфери.

Об'єкт дослідження – синдром емоційного вигорання та його особистісні чинники.

Предмет дослідження – вплив перфекціонізму на розвиток емоційного вигорання студентів-психологів.

Мета роботи – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив перфекціоністських тенденцій на розвиток емоційного вигорання у студентів-психологів.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу літератури визначити сутність перфекціонізму та емоційного вигорання, а також основні чинники емоційного вигорання студентів-психологів та його взаємозв'язок з перфекціонізмом.

2. Емпіричним шляхом виявити рівень сформованості перфекціонізму та емоційного вигорання у студентів-психологів та характер взаємозв'язку між ними.

У ході дослідження було використано такі *методи*:

- теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення даних психологічної літератури з досліджуваної проблеми;

- емпіричні: психологічне тестування з використанням наступних методик: методики діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко та великої тривимірної шкали перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоебер, С. Шеррі (в україномовній адаптації Т. Грубі).

Експериментальна база досліджень.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з [] найменувань та [] додатків. Загальний обсяг роботи складає [] сторінки. Робота містить [] таблиці, [] рисунок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

1.1. **Поняття перфекціонізму в психологічній науці, його структура та види**

Аналіз наукових праць, присвячених проблемі перфекціонізму, свідчить про багатогранність та складність цього феномена, а також про відсутність єдиного загальноприйнятого визначення. У сучасному науковому знанні все більше утверджується поняття перфекціонізму як багатовимірної особистісної характеристики, що відображає прагнення людини до досконалості, встановлення надзвичайно високих стандартів діяльності та надмірну орієнтацію на оцінку результатів.

Перш за все слід підкреслити, що проблема перфекціонізму є мало розробленою у психологічній науці в аспекті його структурної організації та впливу на психоемоційний стан особистості, зокрема студентської молоді. Уважного ставлення дослідників останнім часом вимагає питання диференціації адаптивних і дезадаптивних форм перфекціонізму, оскільки саме цей поділ має значення для розуміння його ролі у розвитку емоційного вигорання.

Можна виокремити досить значну кількість психологічних досліджень, у яких перфекціонізм розглядається як багатовимірний конструкт. Зокрема, Т. В. Грубі підкреслює, що перфекціонізм є складним особистісним утворенням, яке включає систему завищених стандартів, самокритику та орієнтацію на безпомилковість діяльності [8, с. 14]. Дослідниця наголошує, що перфекціонізм не можна зводити лише до негативної характеристики, оскільки він може виступати як стимул до розвитку особистості.

У сучасній психологічній науці все більше утверджується підхід, запропонований Т. В. Грубі, яка розглядає перфекціонізм як

багатокомпонентну систему, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий рівні функціонування [9, с. 30].

Разом з тим, аналіз наукових джерел свідчить про те, що перфекціонізм розглядається не лише як індивідуально-психологічна властивість, а й як соціально зумовлений феномен. Так, І. А. Гуляс зазначає, що історично перфекціонізм формувався під впливом культурних і соціальних норм, які задають стандарти «успішної» та «ідеальної» особистості [10, с. 46]. Це дозволяє зробити висновок про значну роль соціального середовища у формуванні перфекціоністських установок.

Слід також зауважити, що у психологічній літературі відсутнє єдине трактування поняття «перфекціонізм». Дослідники дійшли висновку, що цей феномен може проявлятися як у конструктивній, так і в деструктивній формах. Конструктивний перфекціонізм пов'язаний із високою мотивацією досягнень, відповідальністю та організованістю, тоді як деструктивний - із страхом помилки, надмірною самокритикою та емоційною нестабільністю.

У працях Н. Г. Гаранян звертає на себе увагу той факт, що деструктивні форми перфекціонізму тісно пов'язані з розвитком психічних розладів, зокрема тривожності та депресивних станів [5, с. 24]. У той же час стає очевидним, що саме такі форми перфекціонізму можуть виступати чинником емоційного вигорання у студентів-психологів.

Важливо зазначити, що у сучасній психологічній науці перфекціонізм розглядається як багатокомпонентне утворення, яке має складну внутрішню структуру. Аналіз наукових праць, присвячених проблемі перфекціонізму, свідчить про те, що дослідники по-різному підходять до визначення його компонентного складу, однак у більшості концепцій простежується виділення кількох базових складових. Структура перфекціонізму як психологічного феномена в Додатку А.

Перш за все необхідно підкреслити, що структура перфекціонізму включає когнітивний компонент, який відображає систему переконань особистості щодо необхідності досягнення ідеальних результатів. У межах

цього компонента формується уявлення про «ідеальний стандарт», якого людина намагається досягти у своїй діяльності. Разом з тим, надмірна жорсткість цих переконань може призводити до постійного внутрішнього напруження та незадоволеності власними досягненнями.

Слід також зазначити, що емоційний компонент перфекціонізму пов'язаний із переживаннями особистості у процесі оцінки власної діяльності. Характерною особливістю цього компонента є схильність до інтенсивного переживання невдач, підвищеного рівня тривожності та почуття провини у разі невідповідності власним стандартам. В той же час позитивні результати можуть супроводжуватися короточасним відчуттям задоволення, яке швидко змінюється новими вимогами до себе.

Необхідно підкреслити, що поведінковий компонент перфекціонізму проявляється у прагненні до надмірного контролю за результатами діяльності, багаторазовій перевірці виконаних завдань та уникненні ситуацій, у яких існує ризик помилки. Стає очевидним, що така поведінкова стратегія може призводити до зниження ефективності діяльності через витрачання значної кількості ресурсів на досягнення ідеального результату.

Разом з тим, аналіз наукових підходів дозволяє виділити мотиваційний компонент перфекціонізму, який визначає спрямованість особистості на досягнення високих результатів. Зокрема, у працях Т. В. Грубі наголошується, що саме мотиваційна складова забезпечує цілеспрямованість і наполегливість у діяльності, однак у випадку її надмірного розвитку може формуватися залежність самооцінки від досягнень [9, с. 31].

При цьому слід зауважити, що структура перфекціонізму також включає соціально-оцінний компонент, який відображає значущість думки оточення у формуванні самоствалення особистості. Дослідники дійшли висновку, що особи з високим рівнем перфекціонізму часто орієнтуються на зовнішні оцінки, що підсилює їх емоційну вразливість.

У працях Н. Г. Гаранян підкреслюється, що дисбаланс між зазначеними компонентами може призводити до формування дезадаптивного

перфекціонізму, який супроводжується емоційним виснаженням та зниженням психологічної стійкості [5, с. 27]. У той же час слід також зауважити, що гармонійне поєднання когнітивних, емоційних та мотиваційних аспектів може сприяти розвитку адаптивного типу перфекціонізму.

У сучасних дослідженнях, зокрема у роботах А. С. Вавілової, звертається увага на вікову динаміку структури перфекціонізму. Було встановлено, що у підлітковому та юнацькому віці спостерігається особлива чутливість до соціальних оцінок, що значною мірою впливає на формування перфекціоністських установок [4, с. 11].

Таким чином, з огляду на викладене, можна зробити узагальнення, що перфекціонізм у сучасній психологічній науці розглядається як складний, багатовимірний і неоднозначний феномен особистості, який відображає прагнення індивіда до досягнення високих або навіть ідеалізованих стандартів у різних сферах життєдіяльності. У сучасному науковому знанні все більше утверджується поняття перфекціонізму не лише як індивідуально-психологічної риси, а як системного утворення, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні, поведінкові та соціально-оцінні компоненти.

Необхідно підкреслити, що аналіз наукових праць свідчить про відсутність єдиного загальноприйнятого визначення цього феномена, що зумовлено його багатогранністю та різними підходами до інтерпретації. Разом з тим, більшість дослідників, зокрема Т. В. Грубі, Н. Г. Гаранян, А. О. Авраменко, розглядають перфекціонізм як багаторівневу структуру, у якій поєднуються як адаптивні, так і дезадаптивні прояви [8, с. 17; 5, с. 26; 1, с. 7].

Слід також зауважити, що до найбільш характерних структурних компонентів перфекціонізму належать когнітивні установки щодо ідеальності результату, емоційні реакції на успіхи та невдачі, поведінкові стратегії досягнення мети, а також соціально зумовлені очікування значущого оточення. При цьому важливо зазначити, що саме взаємодія цих компонентів визначає загальний рівень адаптивності або дезадаптивності перфекціоністських тенденцій.

Стає очевидним, що у психологічній літературі досить чітко простежується поділ перфекціонізму на адаптивний і дезадаптивний. Перший сприяє особистісному розвитку, підвищенню ефективності діяльності та формуванню відповідальності, тоді як другий пов'язаний із надмірною самокритикою, страхом помилок, емоційною напругою та ризиком розвитку емоційного вигорання.

В той же час слід підкреслити, що особливого значення набуває соціально зумовлений перфекціонізм, який формується під впливом зовнішніх очікувань і може значно посилювати внутрішній психологічний тиск на особистість. Найбільш імовірною причиною цього є висока значущість соціальної оцінки в процесі самовизначення індивіда.

Достатньо сказати, що перфекціонізм як психологічний феномен має як потенційно конструктивні, так і деструктивні наслідки. З огляду на викладене, можна зробити висновок, що його вплив на особистість визначається не самим фактом наявності високих стандартів, а характером ставлення до них, рівнем гнучкості мислення та здатністю до самоприйняття.

Отже, підсумовуючи, слід зазначити, що перфекціонізм є складною багаторівневою структурою, яка включає різні психологічні компоненти та проявляється у різних формах. Його вивчення є важливим для розуміння механізмів емоційного вигорання, особливо у студентів-психологів, для яких високі вимоги до себе є професійно зумовленими.

1.2. Сутність, симптоми та стадії емоційного вигорання особистості

Аналіз наукових праць, присвячених проблемі емоційного вигорання, свідчить про багатовимірність та складність цього психологічного феномена. У сучасному науковому знанні все більше утверджується поняття емоційного вигорання як специфічного стану психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого емоційного навантаження та хронічного стресу в професійній або навчальній діяльності.

Перш за все слід підкреслити, що емоційне вигорання розглядається як динамічний процес, який поступово формується та проходить певні етапи розвитку. У працях Л. В. Гуменюк зазначається, що емоційне вигорання є результатом тривалого впливу стресогенних факторів, які перевищують адаптаційні можливості особистості [11, с. 18].

Разом з тим, Збродська І. Г. визначає емоційне вигорання як процес поступового зниження емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що супроводжується втратою мотивації до діяльності та формуванням байдужості до її результатів [12, с. 54]. У той же час Івасюк А. підкреслює, що характерною особливістю вигорання є його поетапний розвиток, який починається з емоційного напруження та завершується глибоким психічним виснаженням [13, с. 72].

Звертає на себе увагу той факт, що у психологічній літературі немає єдиного підходу до визначення структури емоційного вигорання. Однак більшість дослідників, зокрема В. Шкраб'юк та Д. Білик, виділяють три основні компоненти цього феномена: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень [28, с. 294].

Емоційне виснаження є базовим компонентом і проявляється у відчутті хронічної втоми, зниженні емоційної чутливості та відсутності енергії для виконання діяльності. Стає очевидним, що саме цей компонент є першим сигналом розвитку вигорання.

Деперсоналізація характеризується формуванням емоційної дистанції до інших людей, байдужістю, а іноді й негативним ставленням до об'єктів професійної або навчальної взаємодії. При цьому слід зауважити, що у студентів-психологів це може проявлятися у формальному ставленні до навчального процесу або клієнтів під час практики.

Редукція професійних досягнень, у свою чергу, проявляється у зниженні оцінки власної компетентності, відчутті неуспішності та втраті віри у власні можливості. Виявлені нами особливості свідчать про те, що цей компонент є найбільш небезпечним для формування негативної самооцінки особистості.

Разом з тим, аналіз наукових джерел дозволяє виокремити симптоми емоційного вигорання, які умовно поділяються на фізичні, емоційні та поведінкові.

До найбільш характерних фізичних симптомів належать: хронічна втома, порушення сну, головні болі, зниження імунітету та соматичні розлади. Дуже важливо зазначити, що ці прояви часто ігноруються на початкових етапах розвитку вигорання.

Емоційні симптоми включають підвищену тривожність, дратівливість, емоційну холодність, почуття безнадійності та втрату інтересу до діяльності. Надалі ці прояви можуть посилюватися та переходити у стійкі емоційні порушення.

Поведінкові симптоми проявляються у зниженні продуктивності, прокрастинації, уникненні професійних або навчальних обов'язків, конфліктах у міжособистісних відносинах. При цьому слід зауважити, що у студентському середовищі такі прояви можуть маскуватися під звичайну втому або втрату мотивації.

Щодо стадій розвитку емоційного вигорання, у науковій літературі виділяють кілька підходів до їх класифікації. Найбільш поширеною є триетапна модель, яка включає стадію напруження, стадію резистенції та стадію виснаження.

На стадії напруження відбувається накопичення стресу та формування внутрішнього дискомфорту. Найбільш імовірною причиною цього є невідповідність між вимогами діяльності та ресурсами особистості.

Стадія резистенції характеризується спробами психологічної адаптації, зниженням емоційної чутливості та формуванням захисних механізмів. В той же час на цьому етапі може спостерігатися часткова стабілізація стану, однак вона є тимчасовою.

Стадія виснаження є фінальною та найбільш критичною, оскільки супроводжується глибоким психоемоційним і фізичним виснаженням. Слід

також зауважити, що саме на цій стадії часто виникають серйозні порушення психічного здоров'я та зниження загальної життєвої активності.

Таблиця 1

Симптоми та стадії розвитку емоційного вигорання особистості

Етап / симптомний блок	Психологічна характеристика	Ключові прояви
Початкова стадія (стресове напруження)	Формування первинного психоемоційного перевантаження	Внутрішнє напруження, відчуття втоми без об'єктивних причин, тривожність, зниження концентрації
Ранні психоемоційні симптоми	Порушення емоційної рівноваги	Дратівливість, емоційна нестабільність, зниження позитивних емоцій
Когнітивні зміни (перша фаза)	Деформація самооцінки та сприйняття діяльності	Сумніви у власній компетентності, знецінення результатів, негативне мислення
Захисна стадія (резистенція)	Активація психологічних захисних механізмів	Емоційне відсторонення, формалізація виконання завдань, зниження залученості
Соціально-поведінкові симптоми	Порушення взаємодії та поведінкових стратегій	Уникнення контактів, зниження комунікації, прокрастинація, пасивність
Фізіологічні прояви	Реакція організму на хронічний стрес	Хронічна втома, порушення сну, головний біль, психосоматичні реакції

Стадія виснаження (критична)	Вичерпання психічних і енергетичних ресурсів	Апатія, емоційна «порожнеча», різке зниження працездатності
Когнітивно-мотиваційний спад	Глибоке зниження внутрішньої мотивації	Втрата інтересу до діяльності, відсутність цілей, відчуття безперспективності

З огляду на викладене, можна зробити висновок, що емоційне вигорання є складним багатокомпонентним процесом, який розвивається поступово та включає взаємопов'язані когнітивні, емоційні та поведінкові зміни. У той же час воно має чітку стадіальну структуру та специфічні симптоми, що дозволяє здійснювати його діагностику та профілактику на ранніх етапах розвитку.

1.3. Основні чинники емоційного вигорання студентів-психологів та його взаємозв'язок з перфекціонізмом

Аналіз наукових праць, присвячених проблемі емоційного вигорання, свідчить про багатогранність та складність цього феномену, що зумовлює наявність різних підходів до його трактування та визначення детермінант розвитку. Проблема емоційного вигорання студентів-психологів є відносно новою у вітчизняній психологічній науці та потребує поглибленого вивчення, оскільки саме в період професійного становлення закладаються основи майбутньої психологічної стійкості фахівця [11, с. 6].

Слід зазначити, що емоційне вигорання у студентів-психологів розглядається як багатокомпонентний процес, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень. Разом з тим, було встановлено, що студенти саме психологічних спеціальностей є особливо вразливою групою, оскільки їхня навчальна діяльність пов'язана з

постійним емоційним включенням, рефлексією та міжособистісною взаємодією [28, с. 294].

Перш за все, до основних чинників емоційного вигорання належать навчальне перевантаження, високі вимоги до академічної успішності, а також необхідність постійного самоконтролю та саморефлексії. При цьому слід зауважити, що характерною особливістю навчання студентів-психологів є поєднання теоретичної підготовки з практичною діяльністю, що підсилює емоційне навантаження [12, с. 55].

Звертає на себе увагу той факт, що значну роль відіграють соціально-психологічні чинники, зокрема якість міжособистісних відносин у студентському середовищі, рівень підтримки з боку викладачів та групова динаміка. Виявлені нами особливості свідчать, що недостатній рівень соціальної підтримки може значно підвищувати ризик розвитку емоційного вигорання [21].

В той же час важливо зазначити, що значний вплив мають індивідуально-психологічні особливості студентів, зокрема рівень емоційної стійкості, самооцінка, мотиваційна спрямованість та копінг-стратегії. Достатньо сказати, що студенти з низьким рівнем стресостійкості частіше демонструють ознаки емоційного виснаження вже на ранніх етапах навчання [22, с. 3].

Слід також зауважити, що одним із ключових особистісних чинників емоційного вигорання студентів-психологів є перфекціонізм. У сучасній психологічній науці все більше утверджується думка про те, що перфекціонізм може виступати як деструктивним, так і частково конструктивним фактором розвитку особистості.

Було встановлено, що перфекціонізм характеризується надмірним прагненням до досконалості, високими стандартами діяльності та критичністю до власних результатів. Разом з тим, надмірний перфекціонізм часто супроводжується хронічною напругою, страхом помилки та постійним самоконтролем, що створює передумови для емоційного виснаження [19, с. 35].

Зокрема, у дослідженнях Д. В. Черевко зазначається, що перфекціонізм виступає значущим предиктором емоційного вигорання студентів, оскільки спричиняє підвищений рівень внутрішнього тиску та знижує здатність до психологічного відновлення [24, с. 2].

Разом з тим, аналіз праць Л. В. Гуменюк та М. М. Павлюка дозволяє зробити висновок, що перфекціонізм у поєднанні з високим навчальним навантаженням та емоційною залученістю у професійну підготовку суттєво підвищує ризик формування синдрому вигорання [11, с. 41].

Найбільш імовірною причиною цього взаємозв'язку є те, що перфекціоністи схильні до надмірного самоконтролю та нереалістичних очікувань щодо власних результатів. У той же час, постійне невдоволення собою призводить до емоційного виснаження та втрати внутрішньої мотивації.

Стає очевидним, що перфекціонізм у студентів-психологів нерідко функціонує як самопідсилювальний психологічний механізм, який формує своєрідний «замкнений цикл» розвитку емоційного вигорання. На початковому етапі він проявляється у встановленні надмірно високих стандартів до власної навчальної та професійної діяльності. Такі вимоги часто не враховують реальних ресурсів особистості, що призводить до постійного внутрішнього напруження та відчуття необхідності «відповідати ідеалу».

У подальшому підвищена психологічна напруга поступово трансформується у стійке переживання тривоги щодо можливих помилок і невдач. При цьому слід зауважити, що страх невідповідності власним або зовнішнім стандартам починає виступати домінуючим мотивом діяльності, витісняючи інтерес до самого процесу навчання. У результаті формується надмірна концентрація на результаті та його оцінюванні, що ще більше посилює емоційне навантаження.

Наступним етапом є емоційне виснаження, яке виникає як наслідок тривалого внутрішнього стресу. Воно проявляється у зниженні енергетичного ресурсу, втраті емоційної включеності та відчутті психічної перевтоми.

Достатньо сказати, що студент поступово починає сприймати навчальну діяльність як надмірно складну та виснажливу.

Разом з тим, зниження емоційного ресурсу неминуче призводить до падіння продуктивності навчальної діяльності: погіршується концентрація уваги, знижується якість виконання завдань, з'являються труднощі з саморегуляцією. Це, у свою чергу, стає підґрунтям для посилення самокритики, оскільки перфекціоністські установки змушують особистість сприймати будь-яке зниження результативності як особистісну невдачу.

У підсумку ще більше посилюється внутрішній тиск і вимоги до себе, що знову запускає початковий етап циклу -встановлення ще вищих стандартів. Таким чином, формується стійка замкнена система, у якій кожен наступний етап підсилює попередній, що значно підвищує ризик розвитку емоційного вигорання у студентів-психологів [20].

З огляду на викладене, можна стверджувати, що перфекціонізм виступає не лише індивідуальною рисою, але й важливим психологічним чинником ризику розвитку емоційного вигорання у студентів-психологів.

Проблема емоційного вигорання у студентів-психологів також має соціальний вимір. У працях Р. Хавули підкреслюється, що рівень автономії особистості та соціальної підтримки суттєво впливає на здатність протистояти стресовим навантаженням [22].

При цьому слід зазначити, що надмірна орієнтація на оцінку з боку оточення може посилювати перфекціоністські тенденції, що, у свою чергу, підвищує ризик емоційного вигорання. Дослідники дійшли висновку, що студенти, які орієнтуються на зовнішню оцінку, демонструють вищі показники емоційного виснаження порівняно з тими, хто має внутрішню мотивацію [21].

Таким чином, аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок, що емоційне вигорання студентів-психологів є складним багатофакторним явищем. До найбільш характерних чинників його розвитку належать навчальне навантаження, соціально-психологічні умови, індивідуальні особливості та особистісні характеристики.

З огляду на викладене, особливу увагу слід приділити перфекціонізму як одному з ключових внутрішніх чинників розвитку емоційного вигорання. Разом з тим, саме поєднання перфекціоністських установок із високими вимогами професійної підготовки студентів-психологів створює підґрунтя для формування емоційного виснаження та зниження психологічного благополуччя.

Висновки до першого розділу

На основі аналізу наукової літератури встановлено, що перфекціонізм є складним багатовимірним психологічним феноменом, який у сучасній психологічній науці розглядається як система високих стандартів, надмірної самокритичності та орієнтації на безпомилковість. У працях дослідників підкреслюється, що перфекціонізм може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер, однак саме його надмірні, ригідні форми найчастіше пов'язані з емоційним виснаженням та зниженням психологічного благополуччя особистості.

При визначенні сутності перфекціонізму можна спостерігати відсутність єдиного загальноприйнятого підходу, що свідчить про багатогранність цього явища. У сучасній психології його розглядають як інтеграцію когнітивних, емоційних і поведінкових характеристик, що визначають прагнення особистості до ідеального результату та безпомилкового виконання діяльності. Водночас важливо зазначити, що надмірний перфекціонізм часто супроводжується високим рівнем внутрішньої напруги, страхом невдачі та постійною оцінкою власних дій.

З'ясовано, що емоційне вигорання є складним психоемоційним станом, який формується поступово та включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень. Достатньо сказати, що цей феномен не є одномоментним процесом, а розвивається як результат тривалого впливу стресових факторів, особливо в умовах інтенсивної навчальної та професійної діяльності студентів-психологів. При цьому слід зауважити, що саме специфіка їхньої майбутньої професії зумовлює підвищену

емоційну залученість і відповідальність, що створює передумови для розвитку вигорання.

Разом з тим, аналіз наукових праць свідчить про багатофакторність причин емоційного вигорання студентів-психологів. До них належать навчальне перевантаження, високі вимоги до результатів діяльності, недостатній рівень відпочинку, особливості міжособистісної взаємодії та індивідуально-психологічні характеристики особистості. В той же час звертає на себе увагу той факт, що значну роль у цьому процесі відіграють внутрішні особистісні чинники, серед яких особливе місце займає перфекціонізм.

Було встановлено, що перфекціонізм виступає важливим психологічним чинником ризику розвитку емоційного вигорання. Причому характерною особливістю є те, що він формує надмірні стандарти діяльності та постійну незадоволеність власними результатами, що призводить до хронічного емоційного напруження. У результаті виникає своєрідний замкнений цикл, коли високі вимоги до себе поступово трансформуються у страх помилки, емоційне виснаження та зниження продуктивності.

До найбільш характерних наслідків взаємодії перфекціонізму та емоційного вигорання слід віднести зниження навчальної мотивації, емоційну нестабільність, втрату інтересу до професійної діяльності та погіршення загального психологічного стану студентів. У той же час важливо зазначити, що за умов своєчасного виявлення цих тенденцій можливим є їх корекція шляхом розвитку адаптивних копінг-стратегій та формування реалістичної самооцінки.

Таким чином, з огляду на викладене, можна зробити висновок, що перфекціонізм та емоційне вигорання є взаємопов'язаними психологічними явищами, які суттєво впливають на професійне становлення студентів-психологів. Надалі дослідження цієї проблеми є особливо актуальним, оскільки дозволяє розробити ефективні психологічні засоби профілактики емоційного виснаження та сприяти збереженню психічного здоров'я майбутніх фахівців.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та методи перфекціонізму та емоційного вигорання студентів-психологів

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення особливостей перфекціонізму та рівня емоційного вигорання студентів-психологів, а також визначення характеру їх взаємозв'язку. Особливий інтерес становило вивчення того, яким чином перфекціоністські установки можуть впливати на емоційний стан майбутніх фахівців-психологів у процесі навчальної діяльності.

Дослідження здійснювалося у три етапи.

Підготовчий етап.. На цьому етапі було здійснено аналіз наукової літератури з проблеми перфекціонізму та емоційного вигорання, визначено основні теоретичні підходи до розуміння цих феноменів, а також підібрано психодіагностичний інструментарій. Було сформовано вибірку досліджуваних та розроблено авторський опитувальник у форматі Google Forms, що забезпечило зручність та оперативність збору емпіричних даних.

Діагностичний етап. На цьому етапі було проведено безпосереднє емпіричне дослідження. Участь у ньому взяли 17 студентів-психологів 2 курсу Міжрегіональної Академії Управління Персоналом. Усі респонденти заповнювали онлайн-опитувальник, який містив 14 запитань, спрямованих на

виявлення рівня перфекціонізму, самооцінки власних досягнень, схильності до самокритики, а також ознак емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження навчальної мотивації.

Аналітичний етап. Після збору даних здійснювалася їх якісна та кількісна обробка, узагальнення результатів та інтерпретація отриманих показників. Було проаналізовано взаємозв'язок між рівнем перфекціонізму та проявами емоційного вигорання у студентів-психологів, визначено характерні тенденції та зроблено відповідні висновки відповідно до мети дослідження.

У дослідженні брали участь 17 студентів-психологів 2 курсу Міжрегіональної Академії Управління Персоналом. Вибірка була сформована за принципом доступності та добровільної участі респондентів, що відповідає етичним вимогам проведення психологічних досліджень. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження та надали згоду на обробку отриманих даних.

Слід зазначити, що вибірка характеризується відносною однорідністю за основними соціально-демографічними та освітніми показниками, зокрема за віком, рівнем освіти та професійною спрямованістю. Усі респонденти є студентами однієї спеціальності – «Психологія», що дозволяє розглядати їх як представників єдиної професійної групи, яка перебуває на етапі активного професійного становлення.

Віковий діапазон учасників дослідження становив переважно 18–20 років, що відповідає періоду ранньої юності, для якого характерними є процеси самовизначення, формування професійної ідентичності, становлення системи цінностей та життєвих орієнтирів. При цьому слід зауважити, що саме в цьому віці особливо актуалізуються такі особистісні характеристики, як прагнення до самореалізації, підвищені вимоги до себе, що може бути пов'язано з розвитком перфекціоністських тенденцій.

Важливо зазначити, що студенти-психологи як майбутні фахівці допоміжних професій характеризуються підвищеною чутливістю до емоційних переживань, схильністю до рефлексії, самоаналізу та емпатії. Разом з тим, такі

особливості можуть виступати як ресурсом професійного розвитку, так і чинником підвищеного ризику виникнення емоційного вигорання, особливо в умовах навчального навантаження та високих вимог до результатів діяльності.

При цьому однорідність вибірки дозволила зосередити увагу на внутрішніх психологічних чинниках, мінімізуючи вплив зовнішніх змінних, таких як відмінності у професійній підготовці чи навчальному середовищі. Це, у свою чергу, сприяло більш точному виявленню взаємозв'язку між перфекціонізмом та проявами емоційного вигорання.

Разом з тим, слід також зауважити, що невеликий обсяг вибірки (16 осіб) зумовлює обмеження щодо узагальнення отриманих результатів на ширшу популяцію студентів-психологів. Проте отримані дані можуть розглядатися як показові для виявлення основних тенденцій і бути використані як підґрунтя для подальших більш масштабних досліджень.

У процесі емпіричного дослідження було використано авторський психодіагностичний інструментарій, розроблений у форматі онлайн-опитувальника за допомогою сервісу Google Forms. Використання даної платформи забезпечило зручність збору інформації, анонімність респондентів та оперативність обробки отриманих результатів (Додаток Б).

Опитувальник складався з 14 запитань закритого та напівзакритого типу. Закриті запитання передбачали вибір одного або кількох варіантів відповіді, що дозволило отримати кількісні показники досліджуваних характеристик. Напівзакриті запитання, у свою чергу, давали можливість респондентам доповнити відповіді власними міркуваннями, що сприяло більш глибокому розкриттю їхніх індивідуальних особливостей.

Структура опитувальника була побудована з урахуванням теоретичних положень щодо сутності перфекціонізму та емоційного вигорання і включала декілька змістових блоків.

Перший блок запитань був спрямований на виявлення рівня прагнення до ідеального результату, що проявляється у високих стандартах до власної

діяльності, орієнтації на безпомилкове виконання завдань та бажанні досягати максимально можливих результатів у навчанні.

Другий блок стосувався визначення схильності до самокритики. Запитання цього блоку дозволяли з'ясувати, наскільки студенти схильні оцінювати власні досягнення з позиції завищених вимог, чи властиве їм почуття незадоволеності навіть у випадку успішного виконання завдань.

Третій блок був орієнтований на дослідження реакцій на невдачі. Зокрема, аналізувалися емоційні та поведінкові реакції респондентів у ситуаціях помилок або невідповідності результатів очікуванням, що є важливим показником адаптивності чи дезадаптивності перфекціоністських установок.

Четвертий блок запитань був спрямований на виявлення ознак емоційного виснаження, таких як постійне відчуття втоми, зниження енергії, небажання виконувати навчальні завдання.

Окрему увагу було приділено вивченню відчуття перевантаження навчальними вимогами, що проявляється у сприйнятті навчального процесу як надмірно складного, інтенсивного та емоційно виснажливого.

Заключний блок запитань дозволяв виявити основні симптоми емоційного вигорання, зокрема зниження навчальної мотивації, емоційну дистанцію щодо навчальної діяльності, байдужість до результатів власної праці, а також загальне психологічне виснаження.

Слід також зазначити, що при розробленні опитувальника було враховано принципи логічної послідовності, доступності формулювань та відповідності запитань віковим особливостям респондентів. Формулювання запитань були чіткими, зрозумілими та не містили складних наукових конструкцій, що сприяло підвищенню валідності отриманих відповідей.

Таким чином, використання авторського опитувальника дозволило комплексно дослідити особливості прояву перфекціонізму та емоційного вигорання у студентів-психологів, виявити їхні взаємозв'язки та забезпечити отримання надійних емпіричних даних для подальшого аналізу та інтерпретації результатів дослідження.

Наступним кроком нашого емпіричного дослідження був аналіз та якісна інтерпретація отриманих даних, які представлені в наступному підрозділі.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей впливу перфекціонізму на емоційне вигорання студентів психологів

Дані, які ми отримали за використаними нами психодіагностичними методиками, ми обробили математично, обрахувавши кількість студентів у відсотках з різними рівнями прояву досліджуваних нами показників.

Перш за все, доцільно проаналізувати соціально-демографічні характеристики респондентів. Встановлено, що у дослідженні взяли участь 17 студентів, серед яких переважають особи віком 17–20 років: 8 респондентів (47,1%) належать до вікової групи 17–18 років, 7 осіб (41,2%) – до групи 19–20 років, 2 особи (11,8%) – 23 роки і більше. Таким чином, більшість учасників перебувають на етапі ранньої юності, що є періодом активного формування особистісних якостей, зокрема перфекціоністських установок.

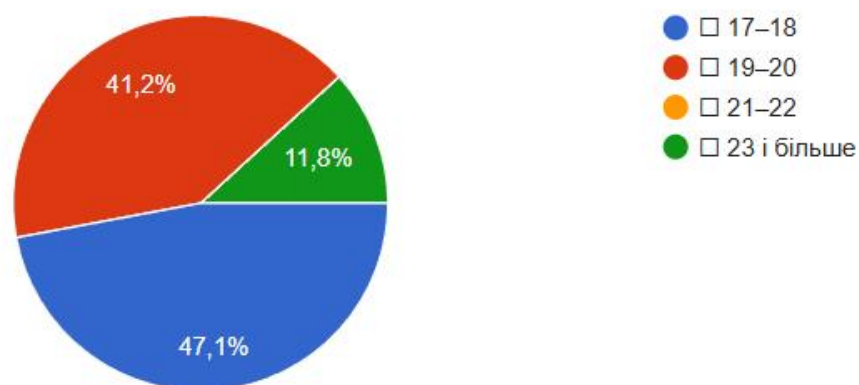


Рис 1. Аналіз результатів дослідження особливостей впливу перфекціонізму на емоційне вигорання студентів психологів

Щодо курсу навчання, встановлено, що 15 осіб (88,2%) є студентами 2 курсу, що свідчить про відносну однорідність вибірки. Це дозволяє більш точно

інтерпретувати результати, оскільки респонденти перебувають на схожому етапі професійного становлення.

Аналіз відповідей на твердження «Я прагну виконувати завдання ідеально» показав, що більшість студентів демонструють середній та високий рівень перфекціоністських тенденцій: 6 осіб (35,3%) відповіли «іноді», 5 (29,4%) – «часто», 4 (23,5%) – «завжди». Лише 2 респонденти обрали варіанти «ніколи» або «рідко». Стає очевидним, що прагнення до ідеалу є характерною рисою більшості студентів-психологів.

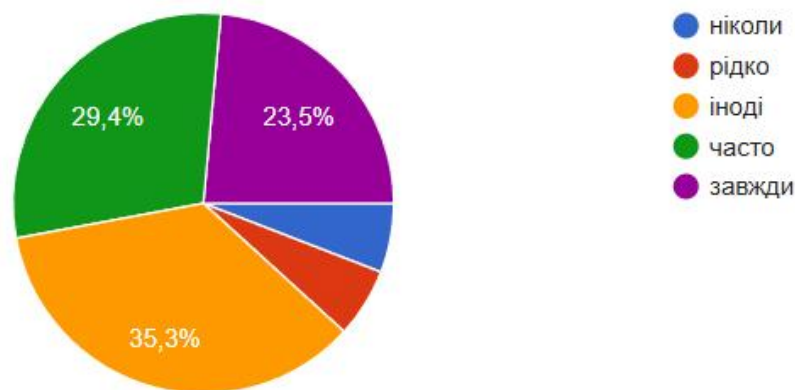


Рис 2. Аналіз результатів дослідження особливостей впливу перфекціонізму на емоційне вигорання студентів психологів

При цьому слід зазначити, що за показником самокритичності результати є ще більш вираженими: 8 осіб (47,1%) зазначили, що часто критично оцінюють свої результати, а 3 (17,6%) – завжди. Це свідчить про тенденцію до підвищених вимог до себе, що є типовою ознакою дезадаптивного перфекціонізму.

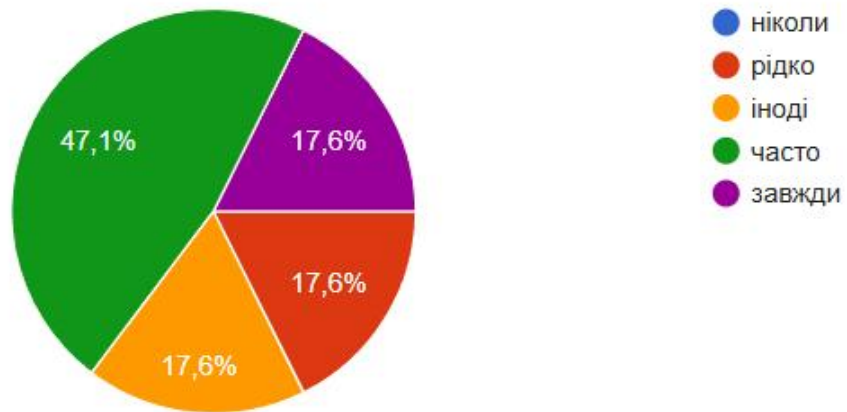


Рис 3. Аналіз результатів дослідження особливостей впливу перфекціонізму на емоційне вигорання студентів психологів

Виявлені нами результати щодо страху помилки також є показовими: 5 осіб (29,4%) зазначили, що завжди бояться зробити помилку, ще 4 (23,5%) – часто. Таким чином, понад половина респондентів мають виражений страх невдачі, що може призводити до підвищеного рівня тривожності та стресу.

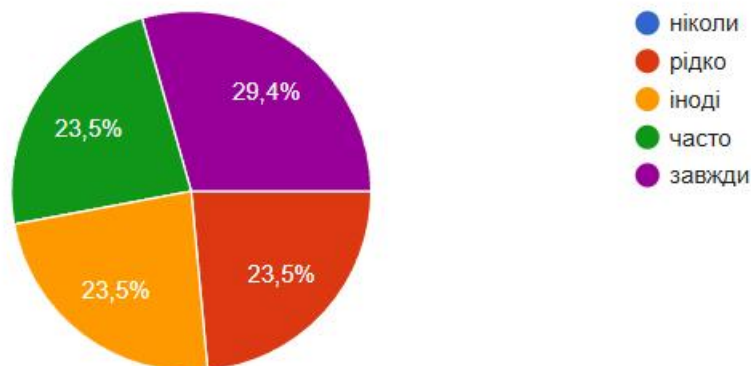


Рис 4. Аналіз результатів дослідження особливостей впливу перфекціонізму на емоційне вигорання студентів психологів

Разом з тим, показник орієнтації на конкуренцію («Мені важливо бути кращим за інших») виявився менш вираженим: найбільша частка респондентів (41,2%) відповіли «іноді». Це свідчить про те, що перфекціонізм студентів більше спрямований на внутрішні стандарти, ніж на зовнішнє порівняння.

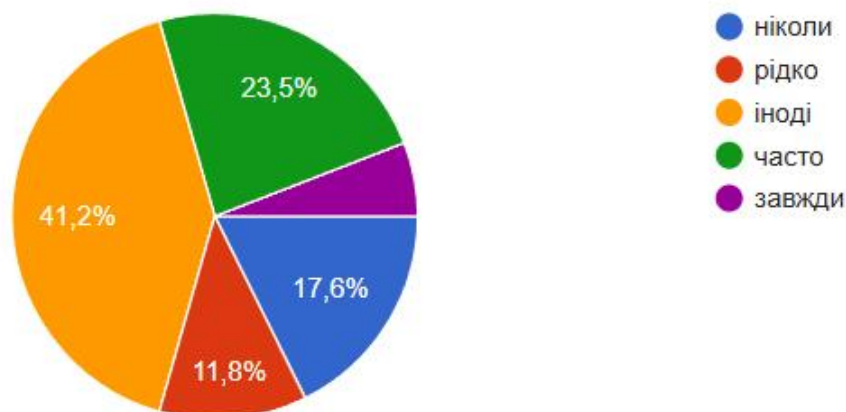


Рис 5. Аналіз результатів дослідження особливостей впливу перфекціонізму на емоційне вигорання студентів психологів

Характерною особливістю є також емоційна реакція на недосконалий результат: 6 осіб (35,3%) завжди розчаровуються, якщо результат не ідеальний, ще 2 (11,8%) – часто. Це підтверджує наявність емоційної залежності від результатів діяльності.

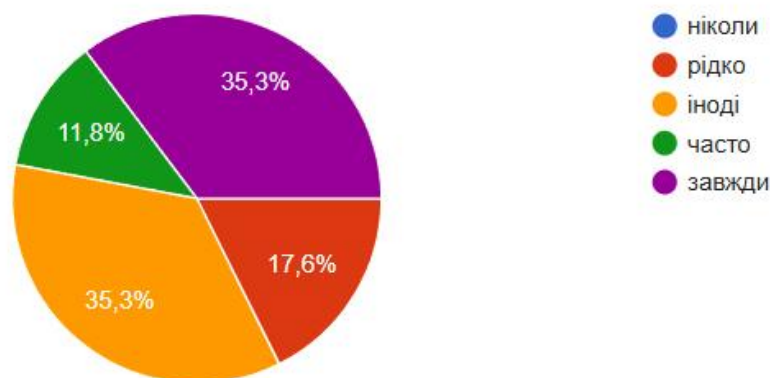


Рис 6. Аналіз результатів дослідження особливостей впливу перфекціонізму на емоційне вигорання студентів психологів

Проаналізуємо аналіз показників емоційного вигорання.

Аналіз показників емоційного виснаження свідчить про тривожні тенденції. Зокрема, 9 студентів (52,9%) часто відчують втому, а 4 (23,5%) – завжди. Таким чином, переважна більшість респондентів перебувають у стані постійного фізичного та емоційного напруження.

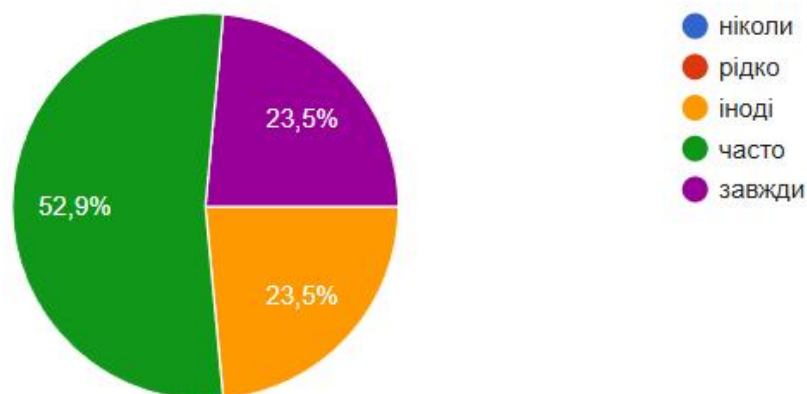


Рис 7. Аналіз результатів дослідження особливостей впливу перфекціонізму на емоційне вигорання студентів психологів

Щодо емоційного виснаження від навчання, 5 осіб (29,4%) зазначили, що завжди відчувають виснаження, 4 (23,5%) – часто. Це дозволяє стверджувати, що навчальний процес є значущим стресогенним фактором.

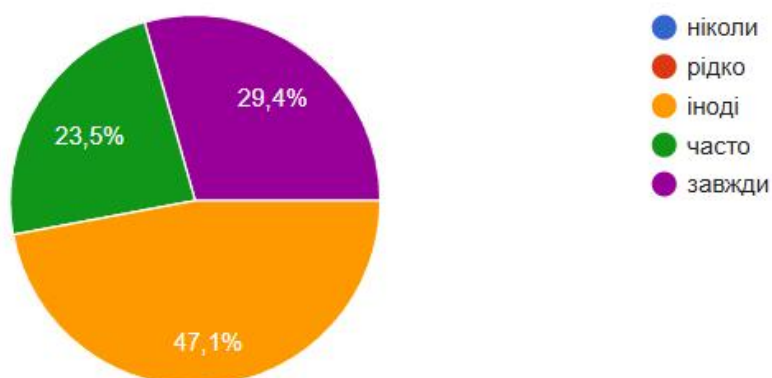


Рис 8. Аналіз результатів дослідження особливостей впливу перфекціонізму на емоційне вигорання студентів психологів

Аналіз мотиваційного компонента показав, що 6 студентів (35,3%) часто втрачають інтерес до навчання, ще 4 (23,5%) – завжди. Це є свідченням розвитку одного з ключових симптомів вигорання – зниження мотивації.

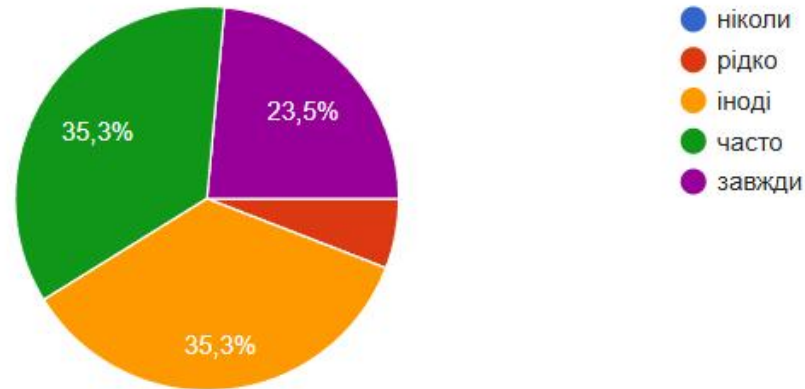


Рис 9. Аналіз результатів дослідження особливостей впливу перфекціонізму на емоційне вигорання студентів психологів

Звертає на себе увагу також показник концентрації: 7 осіб (41,2%) зазначили, що іноді мають труднощі із зосередженням, 4 (23,5%) – завжди. Це може свідчити про когнітивне виснаження.

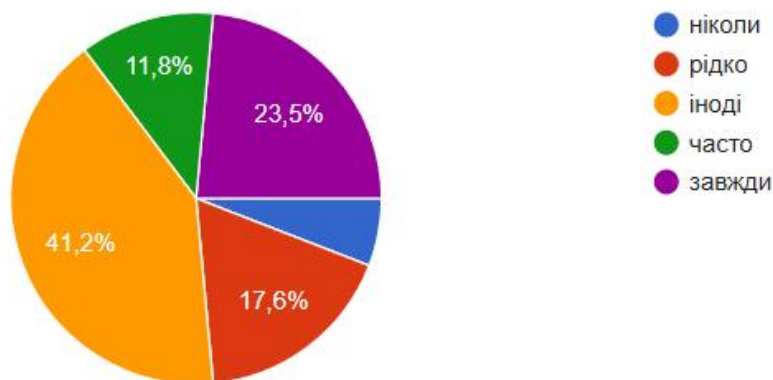


Рис 10. Аналіз результатів дослідження особливостей впливу перфекціонізму на емоційне вигорання студентів психологів

Особливо важливими є результати, що безпосередньо відображають взаємозв'язок досліджуваних явищ. Так, 7 студентів (41,2%) повністю погоджуються з тим, що високі вимоги до себе підвищують рівень стресу, ще 5 (29,4%) – скоріше погоджуються. Таким чином, більшість респондентів усвідомлюють зв'язок між перфекціонізмом і напруженням.

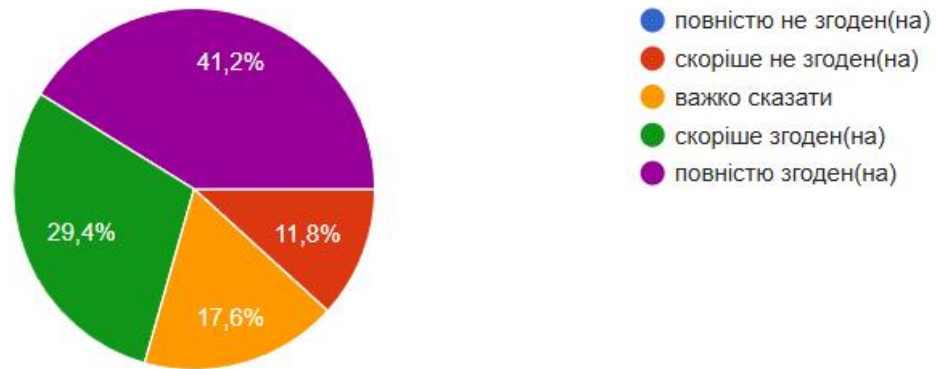


Рис 11. Аналіз результатів дослідження особливостей впливу перфекціонізму на емоційне вигорання студентів психологів

Аналогічна тенденція простежується у відповіді на твердження «Чим більше я прагну ідеалу, тим більше втомлююсь»: 6 осіб (35,3%) повністю погоджуються, 5 (29,4%) – скоріше погоджуються. Це підтверджує гіпотезу про виснажливий характер перфекціоністських установок.

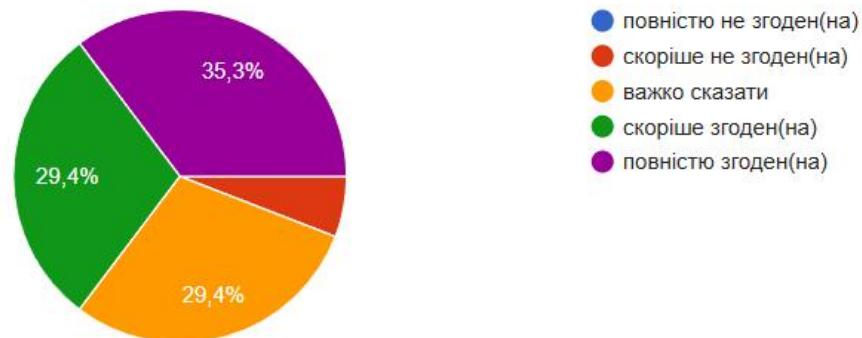


Рис 12. Аналіз результатів дослідження особливостей впливу перфекціонізму на емоційне вигорання студентів психологів

Разом з тим, питання щодо здатності регулювати власні вимоги показало неоднозначні результати: 8 осіб (47,1%) обрали варіант «важко сказати». Це свідчить про недостатній рівень сформованості навичок саморегуляції та психологічної гнучкості.

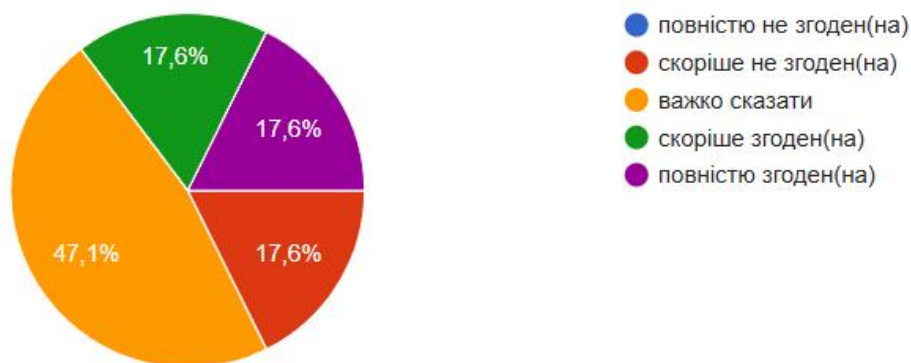


Рис 13. Аналіз результатів дослідження особливостей впливу перфекціонізму на емоційне вигорання студентів психологів

Таким чином, стає очевидним, що у більшості студентів-психологів спостерігається середній і високий рівень перфекціонізму, який проявляється у прагненні до ідеалу, підвищеній самокритичності та страху помилок. Разом з тим, виявлені нами результати свідчать про наявність ознак емоційного вигорання, зокрема хронічної втоми, зниження мотивації та емоційного виснаження.

При цьому найбільш імовірною причиною такого стану є саме високий рівень внутрішніх вимог до себе, що підтверджується відповідями респондентів. Таким чином, можна зробити висновок про наявність прямого взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційним вигоранням у студентів-психологів.

Таблиця 2.3

Рівні прояву перфекціонізму та емоційного вигорання у студентів-психологів

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Прагнення до ідеалу	2	11,8%	6	35,3%	9	52,9%

Самокритичність	3	17,6%	3	17,6%	11	64,7%
Страх помилки	4	23,5%	4	23,5%	9	52,9%
Орієнтація на конкуренцію	5	29,4%	7	41,2%	5	29,4%
Емоційна реакція на неідеальний результат	3	17,6%	6	35,3%	8	47,1%
Відчуття втоми	0	0%	4	23,5%	13	76,5%
Емоційне виснаження від навчання	0	0%	8	47,1%	9	52,9%
Втрата інтересу до навчання	1	5,9%	6	35,3%	10	58,8%
Порушення концентрації	4	23,5%	7	41,2%	6	35,3%
Вплив високих вимог на стрес	2	11,8%	3	17,6%	12	70,6%
Зв'язок ідеалу з втомою	1	5,9%	5	29,4%	11	64,7%
Здатність знижувати вимоги до себе	3	17,6%	8	47,1%	6	35,3%

Стає очевидним, що у більшості студентів-психологів переважає високий рівень перфекціоністських проявів, зокрема самокритичності (64,7%) та прагнення до ідеалу (52,9%). Разом з тим, високі показники емоційного

вигорання (втома – 76,5%, втрата інтересу – 58,8%) свідчать про наявність вираженого емоційного напруження.

Таким чином, узагальнення результатів у таблиці підтверджує існування прямого взаємозв'язку між високими особистісними вимогами та розвитком емоційного виснаження.

Висновки до другого розділу

У процесі емпіричного дослідження було визначено організаційні засади та підбрано відповідний методичний інструментарій для вивчення особливостей впливу перфекціонізму на емоційне вигорання студентів-психологів. Зокрема, було розроблено авторський опитувальник у Google Forms, що складався з 14 запитань і дозволив комплексно дослідити рівень перфекціоністських тенденцій, особливості емоційного стану, а також прояви емоційного виснаження. Було сформовано вибірку досліджуваних, до якої увійшли 16 студентів-психологів 2 курсу Міжрегіональної Академії Управління Персоналом. Така вибірка дала змогу отримати узагальнене уявлення про специфіку прояву досліджуваних явищ у межах однієї професійної групи, що перебуває на етапі професійного становлення.

Аналіз результатів емпіричного дослідження засвідчив, що у більшості студентів-психологів спостерігається середній та високий рівень вираженості перфекціоністських тенденцій. Зокрема, значна частина респондентів прагне виконувати завдання ідеально, демонструє високий рівень самокритичності та страху помилки. Водночас встановлено, що такі установки супроводжуються підвищеним емоційним напруженням: більшість студентів відчують втому, емоційне виснаження, зниження інтересу до навчання та труднощі з концентрацією уваги. Це свідчить про наявність окремих симптомів емоційного вигорання вже на етапі навчання.

Разом з тим результати дослідження показали, що значна частина студентів усвідомлює зв'язок між високими вимогами до себе та підвищенням рівня стресу і втоми. Було встановлено, що прагнення до ідеалу нерідко супроводжується зростанням емоційного виснаження, що підтверджує наявність прямого взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційним вигоранням. Водночас виявлено, що не всі студенти володіють достатніми навичками саморегуляції, зокрема здатністю знижувати власні вимоги для запобігання перевантаженню, що підсилює ризик розвитку вигорання.

Таким чином, результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що перфекціонізм виступає вагомим психологічним чинником формування емоційного вигорання у студентів-психологів. Високі особистісні стандарти, поєднані з самокритикою та страхом невдачі, сприяють виникненню емоційного напруження, що поступово призводить до виснаження. Отримані результати підтверджують необхідність подальшого вивчення цієї проблеми та розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на формування навичок саморегуляції, зниження деструктивних проявів перфекціонізму та профілактику емоційного вигорання у студентської молоді.

ВИСНОВОК

Проведене теоретико-емпіричне дослідження проблеми перфекціонізму як чинника емоційного вигорання студентів-психологів дозволило сформулювати такі висновки.

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури з'ясовано, що перфекціонізм є складним багатовимірним особистісним утворенням, яке характеризується прагненням до досягнення високих, часто завищених стандартів діяльності, схильністю до самокритики, страхом помилок та орієнтацією на ідеальний результат. Встановлено, що у психологічній науці перфекціонізм розглядається як неоднозначний феномен, який може мати як конструктивні (адаптивні), так і деструктивні (дезадаптивні) прояви. Конструктивний перфекціонізм пов'язаний із високою мотивацією досягнення, відповідальністю та саморозвитком, тоді як деструктивний супроводжується

підвищеною тривожністю, страхом невдачі, заниженою самооцінкою та емоційним напруженням.

З'ясовано, що емоційне вигорання є складним психоемоційним станом, який формується внаслідок тривалого впливу стресових факторів і проявляється через емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісних досягнень. Воно має стадійний характер розвитку та супроводжується зниженням мотивації, втратою інтересу до діяльності, хронічною втомою та труднощами у концентрації уваги. Особливої актуальності проблема емоційного вигорання набуває у студентському середовищі, зокрема серед студентів-психологів, діяльність яких пов'язана з високими емоційними навантаженнями та потребою у постійній саморефлексії.

Встановлено, що основними чинниками емоційного вигорання студентів-психологів є високий рівень навчального навантаження, емоційна напруженість навчального процесу, невизначеність професійного майбутнього, недостатній рівень сформованості навичок саморегуляції, а також індивідуально-психологічні особливості, зокрема перфекціоністські установки. Доведено, що перфекціонізм виступає важливим психологічним чинником формування емоційного вигорання, оскільки надмірні вимоги до себе, страх помилок і постійне прагнення до ідеалу спричиняють хронічне емоційне напруження, що з часом призводить до виснаження. Таким чином, встановлено наявність тісного взаємозв'язку між перфекціонізмом і емоційним вигоранням, який проявляється у формуванні «замкненого циклу» самокритики, стресу та зниження продуктивності.

2. Емпіричним шляхом виявлено, що у більшості досліджуваних студентів-психологів спостерігається середній та високий рівень вираженості перфекціоністських тенденцій. Зокрема, значна частина респондентів прагне до ідеального виконання завдань, демонструє високий рівень самокритичності, страху помилки та орієнтації на високі результати. Водночас встановлено, що такі особистісні установки супроводжуються підвищеним рівнем емоційного напруження.

Результати дослідження засвідчили, що значна частина студентів відчуває симптоми емоційного вигорання, зокрема хронічну втому, емоційне виснаження, зниження мотивації до навчання, втрату інтересу та труднощі зосередження. Було встановлено, що більшість респондентів усвідомлює зв'язок між високими вимогами до себе та підвищенням рівня стресу і втому, що свідчить про наявність рефлексії щодо власного емоційного стану. Водночас виявлено недостатній рівень сформованості навичок саморегуляції, зокрема здатності знижувати власні вимоги для запобігання емоційному виснаженню.

У цілому результати емпіричного дослідження підтвердили наявність прямого взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційним вигоранням у студентів-психологів. Високі стандарти, самокритика та страх невдачі сприяють виникненню емоційного напруження, що поступово призводить до виснаження та зниження ефективності діяльності. Отримані результати свідчать про необхідність розроблення та впровадження психологічних заходів, спрямованих на формування адаптивного перфекціонізму, розвиток навичок саморегуляції, емоційної стійкості та профілактику емоційного вигорання у студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко А.О. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості. *Науковий вісник Львівського національного університету внутрішніх справ*. 2023. №1. С. 3-12. DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-1>
2. Артюх Е. С. Особистісні диспозиції як чинники емоційного вигорання у студентів-психологів. URL: <https://ekhnuir.karazin.ua/items/90cdd793-b184-4c41-b7cb-aa2c9816624c>
3. Бондаренко О.М. Вплив перфекціонізму на професійну ефективність психологів. *Науковий вісник Національного університету ім. Тараса Шевченка*. Вип. 15 (2). 2022. С. 55-60.

4. Вавілова А. С. Структура перфекціонізму у дітей та підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019 р., № 6, Т. 1. С. 9-14.
5. Гаранян Н.Г. Перфекціонізм та психічні розлади: огляд зарубіжних емпіричних досліджень. *Терапія психічних розладів*. № 1. 2006. С. 23-31.
6. Грисенко Н.В., Смолярова К.В. Характер зв'язку перфекціонізму та особистісної зрілості в юнацькому віці. *Вісник ДНУ. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 65–73.
7. Грубі Т. В. Позитивний вплив перфекціонізму на професійну діяльність особистості. International Scientific and Practical Conference «WORLD SCIENCE». № 9(13), Vol. 3, September 2016.
8. Грубі Т.В. Визначення поняття «перфекціонізм особистості». Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика: зб. наук. пр. учасників Міжнар. наук.-практ. конф. (22–23 січ. 2016 р., м. Одеса). Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2016. С. 13–18.
9. Грубі Т.В. Концептуальні підходи до дослідження перфекціонізму особистості. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2016. Вип. 1. С. 27-39. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2016_1_6.I.
10. Гуляс І.А. Перфекціонізм: історично-світоглядні аспекти. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. № 3. 2012. С. 46-50. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/13673/1/Hulias.pdf>
11. Гуменюк Л. В. Емоційне вигорання фахівців допоміжних професій. Київ: Видавництво НАН України, 2020. 94 с.
12. Збродська І.Г. Процесуальний підхід у дослідженні феномену емоційного вигорання. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. Вип. 11, 2018. С. 53-59.
13. Івасюк А. Генеза емоційного вигорання особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 78 (2). С. 71–80
14. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості:

методичний посібник / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. 80 с.

15. Коваленко М. С. Особливості функціонального перфекціонізму в діяльності практичних психологів. *Вісник психології та педагогіки*. Вип. 11 (4). 2023. С. 98-105

16. Кононенко О.І. Вплив перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2014. Вип. 2. Т. 1. С. 81–85.

17. Котвіцька Т. В. Перфекціонізм як чинник емоційного вигорання особистості.

URL: <http://ir.polissiauniver.edu.ua/handle/123456789/16959>

18. Кругляк К. В. Психологічні чинники професійного вигорання онлайн-психологів (теоретичні основи вигорання). URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/175>

19. Лапінська Т.В. Перфекціонізм як чинник професійного вигорання в діяльності практичних психологів. *Психологія: теорія і практика*. Вип. 12 (1). 2020. С. 34-40

20. Оверчук В. А. Самоставлення та емоційне вигорання у студентів. URL: <https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/14246>

21. Павлюк М.М., Журавська Д.С., Клімишина Н. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. 8. с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715424/1/%D0%9F%D0%B0%D0%B2%D0%BB %D1%8E%D0%BA3.pdf>

22. Хавула Р. Роль особистісної автономії та емоційного стану студентів (пов'язані механізми вигорання). URL: <https://phsps.dspu.edu.ua/article/view/158989>

23. Цюприк А., Федорович С. Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів. URL: <https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/pedagog/article/view/1222>

24. Черевко Д. В. Перфекціонізм як чинник емоційного вигорання студентів.

URL: <https://erpub.chnpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/11556>

25. Чхаїдзе А. О. Психологічні особливості емоційної стійкості студентів.

URL: <https://psijournal.udu.edu.ua/article/view/818>

26. Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Науковий журнал «Габітус»*. 2020. Вип. 17. С. 141-145.

27. Шестопал І. А. Психологічні особливості самовизначення сучасної молоді.

URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/3212>

28. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. *Молодий вчений*. 2020. №10 (86). С. 293-296.

29. Яцюк М. В. Соціально-психологічні умови розвитку автономності студентів.

URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/handle/123456789/219>

ДОДАТКИ

Додаток А

Структура перфекціонізму як психологічного феномена

Компонент структури	Психологічний зміст	Основні прояви
Когнітивний	Система уявлень та переконань щодо необхідності досягнення ідеальних результатів	Завищені стандарти, «ідеальні» вимоги до себе, чорно-біле мислення (успіх/провал)

Емоційний	Сукупність емоційних переживань у процесі оцінювання власної діяльності	Тривога, страх помилки, незадоволення результатом, почуття провини
Мотиваційний	Спрямованість особистості на досягнення високих або ідеальних результатів	Прагнення до досконалості, потреба в досягненнях, залежність самооцінки від успіху
Поведінковий	Реальні дії та стратегії, спрямовані на реалізацію високих стандартів	Перевірка результатів, надмірна ретельність, уникнення помилок, прокрастинація через страх невдачі
Соціально-оцінний	Орієнтація на зовнішню оцінку та очікування значущих інших	Залежність від думки оточення, страх критики, прагнення «справити враження»
Регулятивний	Механізми самоконтролю та саморегуляції діяльності	Самокритика, самоконтроль, перфекціоністська перевірка якості виконання

Додаток Б**Анкетування для студентів****Емпіричне дослідження особливостей впливу перфекціонізму на
емоційне вигорання студентів- психологів**

Шановний(а) респонденте! Анкета спрямована на вивчення особливостей перфекціонізму та емоційного вигорання у студентів-психологів. Опитування є анонімним, отримані дані будуть використані лише в наукових цілях. Просимо відповісти щиро, обираючи варіант, який найбільш відповідає Вашому стану або думці.

Ваш вік:

17–18

19–20

21–22

23 і більше

Курс навчання:

1 курс

2 курс

3 курс

4 курс

магістратура

Я прагну виконувати завдання ідеально

ніколи

рідко

іноді

часто

завжди

Я дуже критично ставлюся до своїх результатів

ніколи

рідко

іноді

часто

завжди

Я боюся зробити помилку

ніколи

рідко

іноді

часто

завжди

Мені важливо бути кращим(ою) за інших студентів

ніколи

рідко

іноді

часто

завжди

Я розчаровуюсь, якщо результат не ідеальний

ніколи

рідко

іноді

часто

завжди

Я часто відчуваю втому

ніколи

рідко

іноді

часто

завжди

Навчання виснажує мене емоційно

ніколи

рідко

іноді

часто

завжди

Я втрачаю інтерес до навчання

ніколи

рідко

іноді

часто

завжди

Мені важко зосередитися

ніколи

рідко

іноді

часто

завжди

Мої високі вимоги до себе підвищують мій стрес

повністю не згоден(на)

скоріше не згоден(на)

важко сказати

скоріше згоден(на)

повністю згоден(на)

Чим більше я прагну ідеалу, тим більше втомлююсь

повністю не згоден(на)

скоріше не згоден(на)

важко сказати

скоріше згоден(на)

повністю згоден(на)

Я можу зменшувати вимоги до себе, щоб не вигорати

повністю не згоден(на)

скоріше не згоден(на)

важко сказати

скоріше згоден(на)

повністю згоден(на)